災害時の熱中症予防

~避難生活・片付け作業時の注意点~

閣 厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐこと ができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、 お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

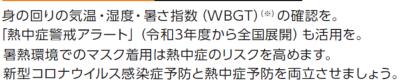
1. 熱中症を予防するためには…



① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。 停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、 冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう
- ③ **暑さに関する情報**を確認しましょう





避難生活における注意点

- ◆ 被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養 不足等により**熱中症のリスクが高くなる** 可能性があります。避難生活では普段以上 に体調管理を心掛けましょう。
- ◆ 高齢者、子ども、障害者の方々は特に注意 しましょう。
 - ※やむを得ず**車中泊**をする場合、車両は**日陰や** 風通しの良い場所に駐車しましょう。車用の 断熱シート等も活用しましょう。また、乳幼 児等を車の中で一人にさせないようにしま しょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけ たままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には必ず体調を確認し、体調が 悪い場合は作業を行わないようにしましょ う。
- ◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は お互いの体調を確認するようにしましょう。
- ◆休憩・水分補給は、一定時間毎にとるよう にしましょう。また、休憩時には、日陰等の 涼しい場所を確保しましょう。
- ◆暑い時間帯の作業は避けましょう。
- ◆汗をかいた時は塩分の補給も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。









全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は… 環境省熱中症予防情報サイト: https://www.wbgt.env.go.jp/





行方市防災ハザードマップは こちらから





【お問い合わせ】

行方市役所 総務部 総務課 防災交通グループ 〒311-3892 行方市麻生 1561-9 TEL0299-72-0811

https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/page008388.html